

# Eigen baas over je gedachten

Leer positief denken (4de leerjaar)

Cursus in Mechelen



CM. Hoe gaat het met u?

## Eigen baas over je gedachten

**Kinderen die positief denken zijn gelukkiger, hebben meer vrienden, worden minder gepest en presteren beter op school.**



Deze training richt zich naar kinderen van het 4de leerjaar die zich snel zorgen maken, vaak piekeren en veel negatieve gedachten hebben. Ze leren hoe ze baas kunnen worden over deze negatieve gedachten, hun angst en boosheid door een andere bril op te zetten. In staat zijn om positief te denken, legt de basis voor een goed zelfbeeld. De training helpt de kinderen daarin op weg. Door ze leren om te gaan met tegenslagen krijgen ze aanzet tot meer zelfvertrouwen. Er is voldoende variatie aan praat- en luisteroefeningen en opdrachten voor thuis.

Voorafgaand aan de training vindt een telefonisch kennismakingsgesprek plaats en na afloop een evaluatiegesprek.

Begeleiding: Wendy de Pree, ontwikkelingspsycholoog en gedragstherapeut.

### Praktisch

Data: 29/03, 30/03, 31/03 en 01/04 van 9.30-13 uur (lunchbox meebrengen) op de CM campus Mechelen, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen.

Deze cursus zal herhaald worden in de zomervakantie (concrete data vind je dan op [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda))

De kostprijs bedraagt 170 euro, voor CM-lid 120 euro en CM-lid met VT 60 euro.

Extra CM-voordeel: Per sessie wordt 50% terugbetaald indien het kind recht heeft op kinderbijslag, lid is van CM en een voorschrift kan voorleggen. (indien het kind nog geen 12 tegemoetkomingen kreeg voor psychotherapeutische begeleiding).

Je moet je vooraf inschrijven. Daarvoor surf je naar [www.cm.be/rmt.inschrijven](http://www.cm.be/rmt.inschrijven) of bel 014 40 35 45.

Een organisatie van  
CM-dienst gezondheids promotie  
[www.cm.be](http://www.cm.be): kijk bij 'agenda' voor ons  
cursus- en vergaderaanbod



**CM.** Hoe gaat het met u?